

1. September 2020

# meine apotheke



Das Team der Apotheke Rusche berät persönlich oder auch telefonisch zu Arzneimitteln, deren Wirkung und Dosierung. **Und immer individuell – weil jeder Mensch anders ist.**

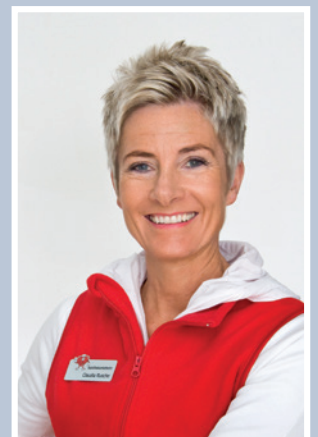
APOTHEKE  
**RUSCHE**  
*Ihre Gesundheit liegt uns am ...* 

**Claudia Rusche**

Geiststr. 7-11  
59302 Oelde

Tel: (025 22) 31 76  
Fax: (025 22) 31 77

E-Mail: [service@apotheke-rusche.de](mailto:service@apotheke-rusche.de)  
[www.apotheke-rusche.de](http://www.apotheke-rusche.de)



Bestimmte Nahrungsergänzungsmittel können einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel haben. Wir beraten Sie gern! Ihre Apothekerin

*Frank Brauns*



# Cholesterinwerte im grünen Bereich?

**Zu hohe Blutfettwerte können dem Herzen schaden. Wie lässt sich der Cholesterinspiegel wieder auf Normalniveau senken?**



**Gut für gesunde Blutfettwerte ist ballaststoffreiche Kost.**

(Low Density Lipoprotein) im Blut zu finden ist. Denn dieses „schlechte“ Cholesterin kann sich an den Gefäßwänden ablagern und eine Gefäßverkalkung begünstigen. Das „gute“ HDL-Cholesterin (High Density Lipoprotein) hingegen kann vor Gefäßverkalkung schützen. Das bedeutet auch: Der Gesamtwert an Cholesterin sagt wenig darüber aus, ob Herz und Gefäße in Gefahr sind. Vielmehr kommt es auf das Verhältnis von LDL und HDL an. Und: Ab welchen Cholesterinwerten es Zeit zum Handeln ist, variiert von Mensch zu Mensch und hängt maßgeblich von weiteren Risikofaktoren ab wie Bluthochdruck, Übergewicht oder Rauchen.

Hat der Arzt eine Senkung des Cholesterinspiegels empfohlen, müssen Betroffene ihre Ernährungsgewohnheiten überprüfen und den Speiseplan oft dauerhaft verändern: Wichtig ist es meist, mehr Ballaststoffe auf den Tisch zu bringen, die reichlich in Obst, Gemüse und Vollkorngetreide stecken. Grundsätzlich zeichnet sich eine gesunde Ernährung durch einen regelmäßigen Obst- und Gemüseverzehr aus, ganz nach dem Motto: „Keine Mahlzeit ohne Farbe!“

## **Gesättigt oder ungesättigt?**

Ebenfalls wichtig bei zu hohen Blutfettwerten: Nehmen Sie weniger tieri-

sche, fettreiche Produkte (z.B. Wurst, Fleisch) zu sich - denn die enthalten gesättigte Fettsäuren. Empfehlenswert dagegen sind ungesättigte Fettsäuren, die beispielsweise in hochwertigen pflanzlichen Fetten und Ölen stecken. Weniger tierische und mehr pflanzliche Fette zu verzehren hilft, den LDL-Cholesterinspiegel im Normalbereich und damit das Herz-Kreislauf-System gesund zu halten.

Sinnvoll ist es auch, den Cholesteringehalt einzelner Lebensmittel im Auge zu behalten. Wichtig: Cholesterin steckt nur in tierischen Lebensmitteln, pflanzliche sind cholesterinfrei. Sehr viel Cholesterin enthalten Meeresfrüchte, Innereien und Eigelb. In welchen Mengen cholesterinreiche Lebensmittel auf den Tisch kommen dürfen, sollten Betroffene mit ihrem Arzt besprechen. Reicht allein eine gesunde Lebensweise nicht, um zu hohe Cholesterinwerte zu senken, kann der Arzt Medikamente verordnen.

## **ZU VIEL FETT IM BLUT?**

**Dann heißt es: Herz und Gefäße schützen!**

- Übergewicht abbauen
- regelmäßig bewegen
- gesünder essen (mehr pflanzliche Kost, weniger Tierisches)
- das Rauchen aufgeben

Ist von Cholesterin die Rede, denken viele Menschen automatisch an einen Feind, der im Körper sein Unwesen treibt, der Herz und Adern angreift. Doch das ist falsch: Cholesterin an sich ist kein angriffslustiger Übeltäter, sondern vielmehr eine lebenswichtige Substanz, die der Körper größtenteils selbst herstellt. Darüber hinaus gelangt es mit tierischen Nahrungsmitteln in unseren Organismus. Cholesterin braucht der Körper unter anderem für die Bildung von Hormonen, Vitamin D und Gallensäure.

## **Gut oder schlecht?**

Obwohl Cholesterin lebenswichtig ist, gilt andererseits auch: Ein zu hoher Blutcholesterinspiegel ist ein wesentlicher Risikofaktor für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Problematisch für die Gesundheit wird es, wenn zu viel LDL-Cholesterin

# Beweglich bleiben trotz Arthrose

Eine individuell abgestimmte  
Schmerztherapie erlaubt Ihnen,  
trotz Arthrose aktiv zu sein.  
Ihre PTA

*Claudia Erbe*



## Arthrose-Schmerz wird schlimmer statt besser, wenn das kranke Gelenk nur geschont wird. Deshalb gilt gerade bei Gelenkverschleiß: Bleiben Sie in Bewegung!

Arthrose, zu Deutsch Gelenkverschleiß, kann jeden treffen – und prinzipiell auch jedes Gelenk im Körper. Häufig sind jedoch Knie- und Hüftgelenke betroffen, weil auf ihnen ein Großteil des Körpergewichts lastet.

Arthrose ist eine Alterserscheinung, denn Lebensjahr für Lebensjahr nagt an der Knorpelsubstanz. Schon lange vor Erreichen des Rentenalters zeigen viele Gelenke im Röntgenbild einen auffälligen Verschleiß. Und auch unter den Arthrose-typischen Gelenkschmerzen leiden viele Menschen bereits im „besten Alter“.

### Nur keine Schonhaltung

Die meisten Betroffenen machen leider den Fehler, schmerzende Gelenke zu schonen. Dadurch schwinden und verkürzen sich die benachbarten Muskeln und die Gelenkknochen beginnen zu wuchern, mauern sich regelrecht ein. So wird Bewegung immer beschwerlicher, die Tendenz zur Schonung noch stärker – ein Teufelskreis. Um ihm zu entinnen, muss man trotz der Beschwerden mobil werden.

Natürlich: Beweglichkeit kann nur (wieder)erlangen, wer weitgehend frei von Schmerzen ist. Eine gezielte, vom Arzt verordnete Schmerzbehandlung mit schmerzlindernden und entzündungshemmenden Medi-

kamenten ist deshalb meist unerlässlich. Haben die akuten Beschwerden nachgelassen, ist es Zeit, mit dem Aktivprogramm zu beginnen.

### Gelenkfreundlich trainieren

Bei Arthrose empfohlen werden Sportarten, die möglichst wenig „auf die Knochen“ und den Restknorpel gehen. Gut sind insbesondere Schwimmen, Aquajogging, Wandern oder Walking auf flachem Terrain sowie Radfahren, auch auf dem Hometrainer. Allerdings sind selbst diese unbedenklichen Aktivitäten tabu, wenn und solange ein akuter Entzündungsschub die Gelenke traktiert; Kennzeichen dafür sind Schmerzen, Schwellung, Hautrötung und -überwärmung.

Ganz wichtig ist, regelmäßige Bewegung auch dann beizubehalten, wenn die Gelenke nicht mehr oder nur noch selten Probleme machen. Andernfalls riskiert man, dass die mühsam antrainierten Muskeln erschlaffen und sich zurückbilden – und jede Belastung dann wieder voll aufs kranke Gelenk durchschlägt.

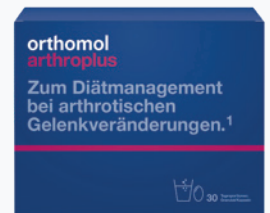
## SO GUT TUT SPORT

### Ein moderates Ausdauer- und gezieltes Muskeltraining ...

- ... verbessert die Beweglichkeit;
- ... kräftigt die Muskeln;
- ... hilft, Übergewicht abzubauen;
- ... kann den Schmerzmittelbedarf auf Dauer reduzieren.

## orthomol arthroplus

Die Nährstoffkombination Orthomol arthroplus enthält die synergistischen Knorpelbestandteile Glucosamin- und Chondroitinsulfat, Hyaluronsäure und Kollagenhydrolysat. N-Acetylcystein, Calcium und die Vitamine D3, K1, C und B6 sollen den Knorpel- und Knochenstoffwechsel zusätzlich unterstützen, Omega-3-Fettsäuren und Antioxidanzien entzündungshemmend wirken. Empfohlen wird die tägliche Einnahme eines Beutels Granulat in 150 bis 200 ml stillem Wasser oder Fruchtsaft zu oder nach einer Mahlzeit zusammen mit zwei Omega-3-Fettsäure-Kapseln.





IHRE IDEALE HAUT  
**VICHY**  
LABORATOIRES



5,90 €  
pro Stück

## Die MINÉRAL 89 HYALURON-BOOST FRESH-MIX TUCHMASKE

stärkt die Hautbarriere innerhalb von 10 Minuten. Vulkanisches Wasser wirkt feuchtigkeitsspendend, natürliches Hyaluron polstert auf und Fasern der Mikroalge revitalisieren die Haut. Die Wirksamkeit der Gesichtsmaske wurde klinisch bewiesen und ist besonders für empfindliche Haut geeignet.

### WIRKSTOFFE

- 89% Vulkanisches Wasser
- Fasern der Mikroalge
- Hyaluron natürlichen Ursprungs
- ohne Duftstoffe
- ohne Konservierungsstoffe

### HAUTTYP

Alle Hauttypen

### ANWENDUNG

1-mal in der Woche

